

TSURUMI's special edition
「乳がんについて」

健康管理センター

「CARADAアプリのご紹介」

介護老人保健施設シエモア鶴見

「地元自治会の皆様と消防訓練を行いました」

健康のワンポイント

「自律神経を整えて

健やかな毎日を」

すこやか
Sukoyaka



南立石公園
境川沿い桜並木

2025.April

Vol. 619

広報誌「厚生連だより」

乳がんについて

乳腺外科 部長

末廣 修治



はじめに

乳腺外科は乳房にできる病気、おもに乳がんに対する診断と治療を専門とする診療科です。

乳がんは日本人女性がかかるがんの中で最も数が多く、国立がん研究センターがん情報サービスによると、2018年に乳がんと診断されたのは94,519例、2019年の死亡数は14,935人と毎年増加している病気です。(図1)

生涯で2人に1人ががんにかかる時代、がんは高齢になってからかかるものと思いがちですが、乳がんは若い人もかかる、他人事ではない身近な病気です。(図2)乳がんは30歳台から増加していき、40歳台後半から急激なピークを迎え、60歳台後半まで上昇します。

若いうちから検診をうける習慣をつけ、早期発見、早期治療ができるようにしましょう。

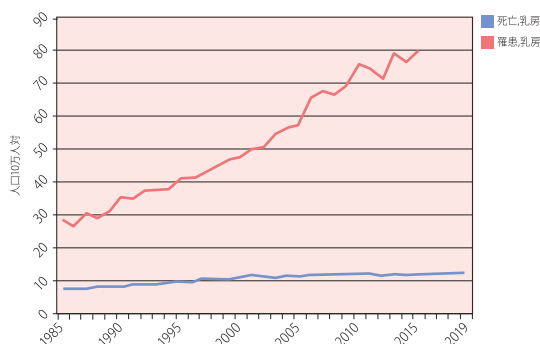


図1:年齢調整罹患率と死亡率

出典:国立がん研究センターがん情報サービス

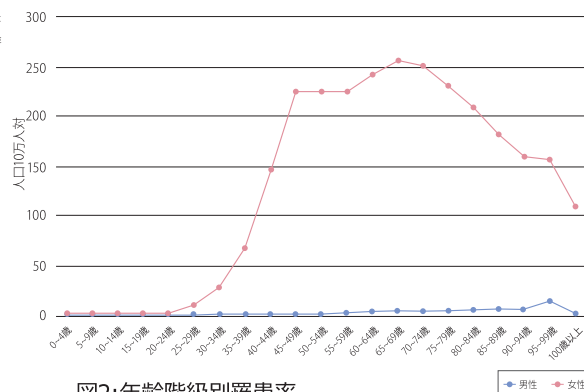


図2:年齢階級別罹患率

出典:国立がん研究センターがん情報サービス

乳がんとはどういう病気?

乳がんはおよそ9人に1人がかかり、年間の罹患者数は9万人以上(国立がん研究センターがん情報サービスより)そのうち25%しか検診で見つかっていません。初期症状は乳房のしこり、乳首から赤い汁が出る、乳房の皮膚のくぼみや引きつれ、乳首や皮膚の赤み、ただれなどがあります。症状があれば検診ではなく、病院で精密検査を受けましょう。

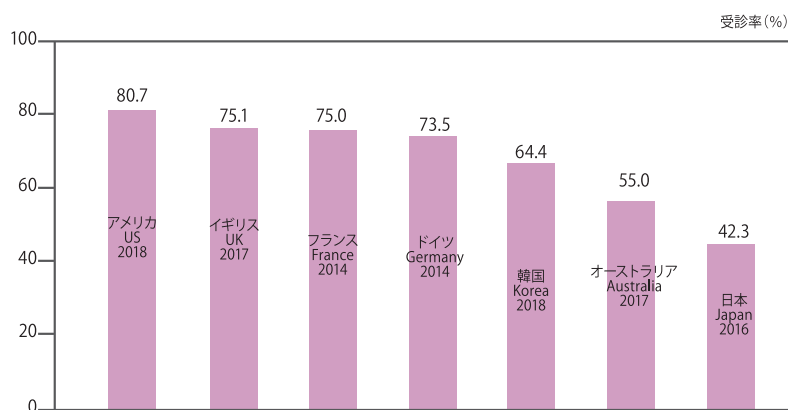


乳がん検診の現状

検診を受ける目的は、乳がんを早期発見することです。早期乳がんは予後良好で、5年生存率は95%以上(相対生存率:乳がん以外の死亡を補正した生存率ステージI 100% ステージII 96.1%)と、ほとんどの患者さんが完治することができる、予後良好な病気です。(表1)

	I	II	III	IV
症例数	7,683	7,254	1,630	876
実測生存率(%)	97.7	93.3	77.3	38.9
相対生存率(%)	100	96.1	80	40

表1:乳がん5年生存率 出典:国立がん研究センターがん情報サービス



日本女性のがん検診受診率が諸外国と比べて低いことが問題となっています。(図3)

図3:乳がん検診(50~69歳) 受診率の国際比較

出典:国立がん研究センターがん情報サービス

40歳以上の女性に対して、マンモグラフィ検診が行われます。(図4)マンモグラフィとは、2枚の板で乳房を挟んだ状態でエックス線撮影を行い、しこりや石灰化を発見する検査です。異常があれば、精密検査の受診を勧められます。

図4:マンモグラフィ
出典:国立がん研究センター中央病院

MLO (内外斜位方向)

縦方向で少し斜めに挟んで撮影します。緑色の矢印の方向(内側・斜め上)から圧迫を加えていきます。

MLO(内外斜位方向)で撮影したマンモグラフィの画像です。乳房を最も広く描出できる方法です。

CC (頭尾方向)

上下方向で挟んで撮影します。緑色の矢印の方向(上側)から圧迫を加えていきます。

CC(頭尾方向撮影)で撮影したマンモグラフィの画像です。MLOでは描出しきれない部分を補うために撮影します。

精密検査を受けてください、と言われたら

精密検査＝乳がん、とは限りません。

精密検査で乳がんが見つかる確率は高くなく2017年に日本対がん協会が実施した乳がん検診では精密検査を受けた方の5.8%、検診受診者では0.24%で乳がんが発見されました。(図5)

ほとんどの方は問題ありません。ですが要精密検査となった方の中には乳がんが隠れていることがありますので、なかなか大変だとは思いますが検査を受けて安心して過ごせるように検診を受けましょう。

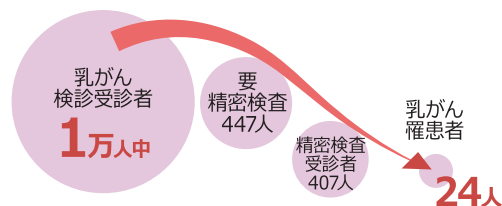


図5: 乳がん精密検査を受ける必要のある人、がんが見つかる人の割合
出典: 日本対がん協会ホームページ

乳がんの治療

乳がんの治療では、手術、薬物療法、放射線治療の3つが中心となります。

1. 手術

乳がんの手術では乳房切除術(全摘)と部分切除術(乳房温存)があります。部分切除術は病変の周りを取り除く手術で、乳房切除術と比較し美容的变化が小さく済む治療法です。温存乳房内再発を予防する目的で、術後に放射線治療(後述)が勧められます。

できるだけ自分の胸を残したい、という患者さんの要望にかなう治療法です。がんの大きさが3cm以上であったり、複数の病変があったりする場合には乳房切除術が勧められます。乳房切除術は大胸筋と小胸筋を残してすべての乳房を取り除く手術です。部分切除術と異なり、美容的变化は大きくなりますが、現在は乳房切除後に乳房を作る乳房再建が保険適応で行えるようになっています。乳房の喪失という、患者さんの受けた大きなダメージを少しでも軽くすることが可能な治療選択肢となっています。

2. 薬物療法

多くの方が、がんの治療では抗がん剤が必要となる、と考えておられるかもしれませんが、必ずしもそうとは限りません。乳がんと言っても病気の量や種類によって最適な治療法は異なります。再発する危険性の低い場合は抗がん剤治療を行う必要はありません。手術後に主治医とよく相談して、最適な治療の選択ができるよう、提案しています。

3. 放射線

放射線治療は手術の項目でもふれたように、乳房部分切除後に行うことで温存乳房内再発を低下させる効果が期待できます。そのほかの場合にも活用できる治療ですので、薬物療法と同様に、病状に応じて治療の必要性を決定します。

最後に

乳がんは誰でもなる可能性のある身近ながんです。自分のため、大切な人のため、定期的に検診を受けましょう。





CARADAアプリのご紹介

CARADA 健診サポート

**健診結果が
スマホで見られる！**

アプリは無料です

あなたの健康診断の情報管理をお手伝いします

**健診結果が
分かりやすく
表示がされる！**

**毎年の健診結果が
蓄積できる！**

健診結果の共有

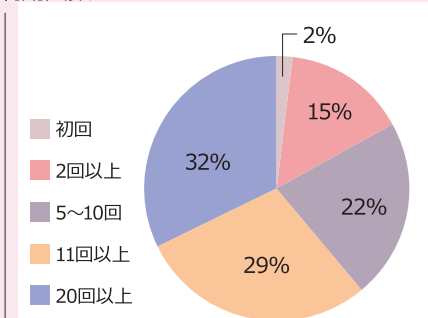
大分県厚生連健康管理センターでは、2024年4月より、スマホ等のインターネット環境で健診結果が見ることができる「CARADAアプリ」を導入しました。外出先でも自宅でも、どこでも気軽に過去の結果(※2019年4月以降～)を見ることができます。過去に他の健診機関で受診している場合でも、同じアプリを導入していれば、継続して結果を閲覧できます。是非ご利用ください。

満足度調査結果

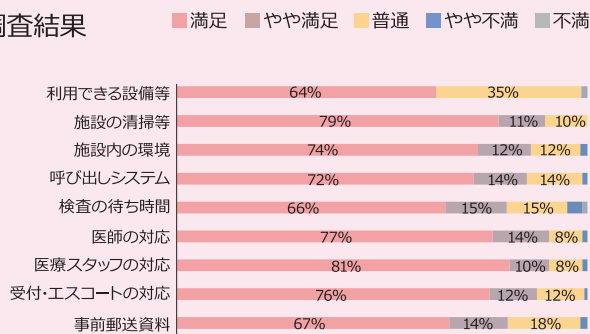
(2025年2月～3月実施 対象 213名)

健康診断を受診された方の満足度やご意見を把握するために、「満足度調査」を実施いたしました。その結果を踏まえ、受診者の方が円滑に健康診断を受けられるように、きめ細やかな心配りでサービスを提供していきます。

利用回数



調査結果



今回の調査で、当センターを5回以上ご利用いただいた方は213名中176名で、「また利用したいですか。」の問いでは、213名中195名の方に「はい」とご回答いただきました。当センターは、午後の面談までの時間に温泉やマッサージチェアのご利用ができ、ゆっくりとした時間を過ごすことができます。今回いただいたご意見を参考に「また、来年もここで受診しよう。」と思われる健診機関を目指します。





大分県厚生連
介護老人保健施設シェモア鶴見

地元自治会の皆様と消防訓練を行いました

3月4日に当施設の地元 緑丘自治会の皆様と一緒に消防訓練を行いました。

別府消防署様協力の下で、『夜間に震度5弱の地震が起き、その後厨房から火災が発生した』想定で、発報からご利用者さまの避難誘導の訓練を行いました。別府消防署様より「迅速な避難ができていた」との講評とともに、実践と今後の訓練に生かせる様々なご提案を頂き、とても有意義な訓練ができました。

訓練の後、ご協力頂いた緑丘自治会の皆様と一緒に消火器を使った消火訓練を行いました。

シェモア鶴見では今後も定期的に消防訓練を行い、不測の事態が生じた場合でも的確に対応できる体制を整えて、地域の皆様へ安全で安心なサービスの提供に努めてまいります。



シェモア鶴見は、大分県より「ふくふく認証事業所」に認証されました

『おおいた 働きやすくやりがいのある福祉・介護の職場 認証制度(ふくふく認証)』とは、職員のやりがいと働きやすさが両立する職場づくりを目的として、人材育成や職場環境の改善等の取組みを積極的に行っている介護事業者を「働きやすくやりがいのある介護事業者」として大分県が認証する制度です。

3月27日 大分県庁にて佐藤大分県知事より「認証書」を交付頂きました。

シェモア鶴見では、さらに職員の働きやすさを追求するとともに、サービスの向上に取り組んでまいります。



※ 詳しくは、大分県ホームページ「ふくふく認証制度」をご参照ください。

大分県厚生連
介護老人保健施設シェモア鶴見

入所についてのお問い合わせ先
TEL:0977-23-7113
FAX:0977-23-7996
<http://www.ok-chezmoi.com/>



緩和ケア病棟紹介

鶴見病院の緩和ケア病棟の理念

日々の暮らしを生きる「人」を支えるケア ～全人的な支援の実践～

- 1) 本人と家族とのつながりを大切にします
- 2) 本人が地域で暮らしてこられた体験を大切にします
- 3) 適切な緩和医療をまごころで提供します
- 4) 家庭的な落ち着きを創造し、本人の生活を支えます



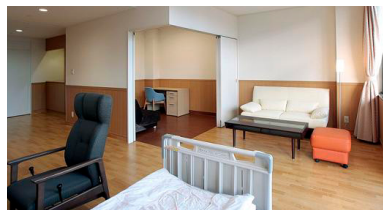
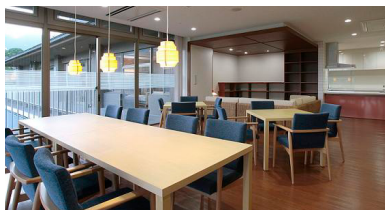
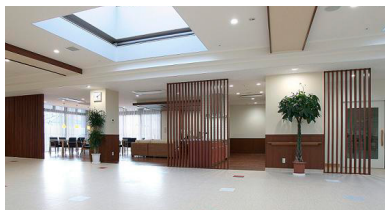
鶴見病院の緩和ケア病棟では



がんや診断された患者さんの苦痛を和らげる治療・ケアをさせていただきます。
一口に苦痛と申ししても、そこにはからだそのものの苦痛や不快感、こころの辛さ、生活の問題、生きる活力の揺らぎといった様々なことが絡み合っていることと思います。これらのことに常に気を配りながら多職種チームが手を携えてお世話をさせていただきます。

当病棟では、がんそのものの治療は行いませんが、その治療の希望や必要性のある方は、当病棟入院の前後の期間に行っていただくことになります。

病室・病棟について



個室タイプ	A(4床)	B(4床)
個室概要	・家族室・書斎・ソファ・応接セット ・テレビ・ミニキッチン・冷蔵庫	・リクライニングソファ ・テレビ
室料/日	2,200円(税込)	無 料

1. 全室個室8床(有料個室4床、無料個室4床)
2. 家族控え室、キッチン、ラウンジ・談話コーナー、応接室
3. 浴室:介助浴室(家族使用可)、機械浴室・シャワー室

入院費について

医療費は一日あたりの定額制で、医療保険が適用されます。
高額療養費・限度額適用制度が利用できます。
差額ベッド代や食費・オムツなどは保険適用外となります。

病棟スタッフについて

医師、看護師、薬剤師、理学療法士、作業療法士、公認心理士、管理栄養士、社会福祉士などの多職種チームで患者さんとご家族を支えます。

入院の対象となる患者さん

- 1) 悪性疾患の診断がついている方
(担当医の紹介状が必要)
- 2) 本人への告知が望ましいが、少なくとも家族が告知されていること
- 3) 病気(悪性疾患)そのものの治療をしない方

緩和ケア病棟見学希望について

- 1) 見学は緩和ケア病棟へお問い合わせください。
(平日 8:30~17:00)

連絡先:0977-23-7111(代表電話)

緩和ケア病棟見学希望とお伝えください。担当者へ電話をお繋ぎいたします。

緩和ケア病棟入院面談～入院までの流れ

- 1) 緩和ケア病棟入院相談には紹介元医療機関からの事前連絡・予約が必要です。専用の情報提供書(面談申込用紙)に記載していただき、地域医療連携室へ送信ください。

STEP 1:入院相談申し込み

- 1) 当院作成の面談申込用紙に記入していただき、FAXにて地域医療連携室へ送信ください。

FAX:0977-23-7219

※ホームページより用紙をダウンロードしてご使用ください。

- 2) 内容を確認後、担当者より紹介元医療機関へ面談日の連絡をします。

STEP 2:入院面談

- 1) 面談は緩和ケア病棟で行います。(同時に見学もできます)

※面談料は、3,300円(税込) 保険適応外です。

※面談にはご家族に来ていただけますが、ご本人の同伴に関しては任意です。

STEP 3:入院判定会議

- 1) 相談内容、書類をもとに医師・看護師・各医療スタッフにて入院の適否を総合的に判断する入院判定会議を行います。
- 2) 判定会議後に入院の適否について紹介元医療機関に連絡します。

STEP 4:入院

入院可能となりましたら、当院より紹介元医療機関もしくは本人(ご家族)へ連絡いたします。

緩和ケア外来受診の流れ

- 1) 現在通院している担当医に「診療情報提供書」を作成していただき、医療機関を通して事前に外来予約の申し込みをしていただきます。
- 2) 書類作成後に、当院の地域医療連携室へかかりつけの医療機関からFAXで情報提供をお願いします。
- 3) 地域医療連携室で緩和ケア外来の予約をお取りします。
- 4) 外来診療日:火・水・金 午前中(完全予約制)

自律神経を整えて 健やかな毎日を

春から夏、または秋から冬への季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期です。なんとなく「だるい」「眠れない」「イライラする」といった症状に心当たりはありますか？ それは、自律神経の乱れが原因かもしれません。

自律神経失調症は、交感神経と副交感神経のバランスが崩れることで、心身にさまざまな不調が現れる状態をいいます。

ちょっとした心がけが、心と体の調子を整える第一歩になります。無理なく続けられる方法で、自律神経をやさしく整えていきましょう。



予防のポイント

規則正しい生活

毎日同じ時間に寝起きすることで、自律神経のリズムが整いやすくなります。

適度な運動

ウォーキングやストレッチなど、無理のない範囲で体を動かしましょう。

バランスの良い食事

ビタミン・ミネラルをしっかり摂ることで、神経の働きをサポートします。特にビタミンB群が大切です。

ストレスをためこまない

好きな音楽を聴いたり、深呼吸をするなど、自分に合ったリラックス法を見つけましょう。

スマホ・パソコンの使いすぎに注意

長時間の使用は交感神経を刺激し、自律神経のバランスを乱す原因になります。

大分県厚生連健康管理センター
農協関係者健診受診者数

JA 名	エリア名		受診者数
JA おおいた	東部エリア	国東	88
		姫島	4
		杵築	103
		山香	1
	中部エリア	大分	45
		由布	25
	南部エリア	臼杵	10
		野津	2
		佐伯	27
	豊肥エリア	豊後大野	29
		竹田	50
	北部エリア	豊後高田	27
		中津	38
		宇佐	37
		安心院	6
	西部エリア	日田	20
		玖珠	34
		九重	3
JA べっぴん日出			122
大分大山町農協			5
下郷農協			0
合 計			676
2月受診者数			3,036

編集後記

4月になり、人も場所も仕事も大きく変化する季節となりました。

新しい環境で戸惑うことばかりかもしれませんが、知らないことを知るといことは貴重な経験を積んでいるとも言えます。新しい気持ちで頑張っていきましょう。

M.M

